



# Inspiratie voor de Moslim-mama

Happy  
Muslim Home



Opvoeding - Onderwijs - Coaching

[www.happymuslimhome.nl](http://www.happymuslimhome.nl)

Facebook: [happymuslimhome](https://www.facebook.com/happymuslimhome)





"O jullie die geloven! Het vasten is jullie verplicht, zoals het ook verplicht was voor degenen die vóór jullie waren, hopelijk zullen jullie Allah vrezen".

Surah Al Baqarah: ayah 183



Salamoe Alaykoum wa Rahmatullahi wa Barakatuh lieve mama!

Het is weer bijna tijd voor de mooiste maand van het jaar - insha Allah.

De maand van zegeningen, Barmhartigheid en vergeving. Een maand die maar eens per jaar terug komt.

Elke goede daad wordt vermenigvuldigd deze maand.

Dus een goede kans, die we met beide handen zouden moeten grijpen.

Maar ik weet ook dat deze maand zwaar kan zijn voor ons mama's!

We hebben zoveel ballen om hoog te houden, de zorg voor onze kinderen, huishouden, partner, nu voor sommige ook nog eens (onverwachts) het onderwijs van de kinderen erbij.

En waar op welke plek komt de mama dan meestal?

Juist ja, ergens op de laatste plek. Walhamdulillaah.

Als moeder doet de Ramadan ons soms verlangen naar de dagen waar we nog enkel verantwoordelijk waren voor onszelf.

De nachten die we door konden brengen in aanbidding, zonder gestoord te worden of simpelweg te moe te zijn om überhaupt op te staan.

De dagen dat we ons, in alle rust, bezig konden houden met kennis opdoen, de Qur'aan uitlezen en het verrichten van extra gebeden.

De dagen en nachten die we samen met geliefde zusters doorbrachten, enkel zoekend naar de tevredenheid van Allah.

En nog genoeg tijd hadden om even uit te rusten van onze (dachten we toen ;-)) drukke dagen.





En toen kwamen er kinderen, end of story ;-)

Nee hoor, walhamdulillahi rabil alamin.

Maar er brak wel een nieuwe fase aan met eerst het huwelijk en daarna de zorg, verantwoordelijkheid en tijd voor je kinderen.

En hoewel je hart misschien verlangt naar de zoetheid van de aanbidding in deze maand, heeft een moeder te maken met vele verantwoordelijkheden.

En is het continue zoeken naar een balans tussen aanbidding en andere dagelijkse zaken.

Van alle huishoudelijke klusjes tot het verzorgen van kinderen en het voorbereiden van de iftar maaltijd tot het jezelf toewijden aan aanbidding en het vermeerderen hiervan in deze gezegende maand.

Ramadan is dan ook maand vol met uitdagingen, maar ook grote beloningen!

Herkennen jullie het dat jullie Ramadanplanning, in ieder geval, de eerste jaren, hetzelfde bleef als je planning zonder kinderen?

Dat je nableef streven om dezelfde aanbidding te verrichten in de Ramadan als dat je deed (of wilde doen) voordat je kinderen had?

Om vervolgens verdrietig en met grote frustratie te ontdekken dat tijden veranderd zijn en dat dit niet meer haalbaar was. In ieder geval niet op dezelfde manier.

Of je maakt ineens een Ramadan mee (of soms zelfs meerdere achter elkaar) waarin het niet mogelijk is om mee te vasten. Door zwangerschap of het geven van borstvoeding.

Alhamdulillah hebben wij deze grote gunst gekregen van Allah om er dan voor te kiezen (of soms uit noodzaak) om niet door te vasten.

Maar dat kan soms wel verdrietig voelen.







En ja, een Ramadan is zeker anders als je moeder bent geworden,  
je bent gewoon de hele dag bezig.

Vaak voor anderen.

Maar alhamdulillah Allah geeft ons, juist als moeder,  
zoveel andere kansen op aanbidding.

Daarom zouden we dankbaar moeten zijn voor deze andere aanbidding die Allah ons gegeven heeft.  
Het zorgen voor jouw gezin!

Wat een grote gunst is dat en wat een beloning kan hier in zitten als we het juist benaderen.  
En hier bewust mee om te gaan.

En lieve mama, standvastigheid is echt de sleutel in het verrichten van  
aanbidding, zelfs als dat, in onze ogen, maar weinig is.

Maar misschien is het wel die aanbidding waarmee Allah wegen naar het goede opent voor ons!  
En Zijn Barmhartigheid voor ons vermeerdert.

Omdat wijs als drukke mama toch nog streven naar de nabijheid en tevredenheid van Allah!  
En Allah houdt van een kleine goede daad, die we met regelmaat verrichten en dus ook na  
de Ramadan nog vol kunnen houden - insha'Allah.

En vergelijk jezelf niet met andere moeders, die het allemaal goed voor elkaar lijken te hebben.  
Allah belast ieder volgens haar vermogen en elke moeder struggelt weleens.  
Hoe prachtig het er ook uit kan zien voor anderen!

En ja, soms zijn wij mama's weleens vergeten dat wij en onze eigen behoeftes en  
ontwikkeling er ook nog is...

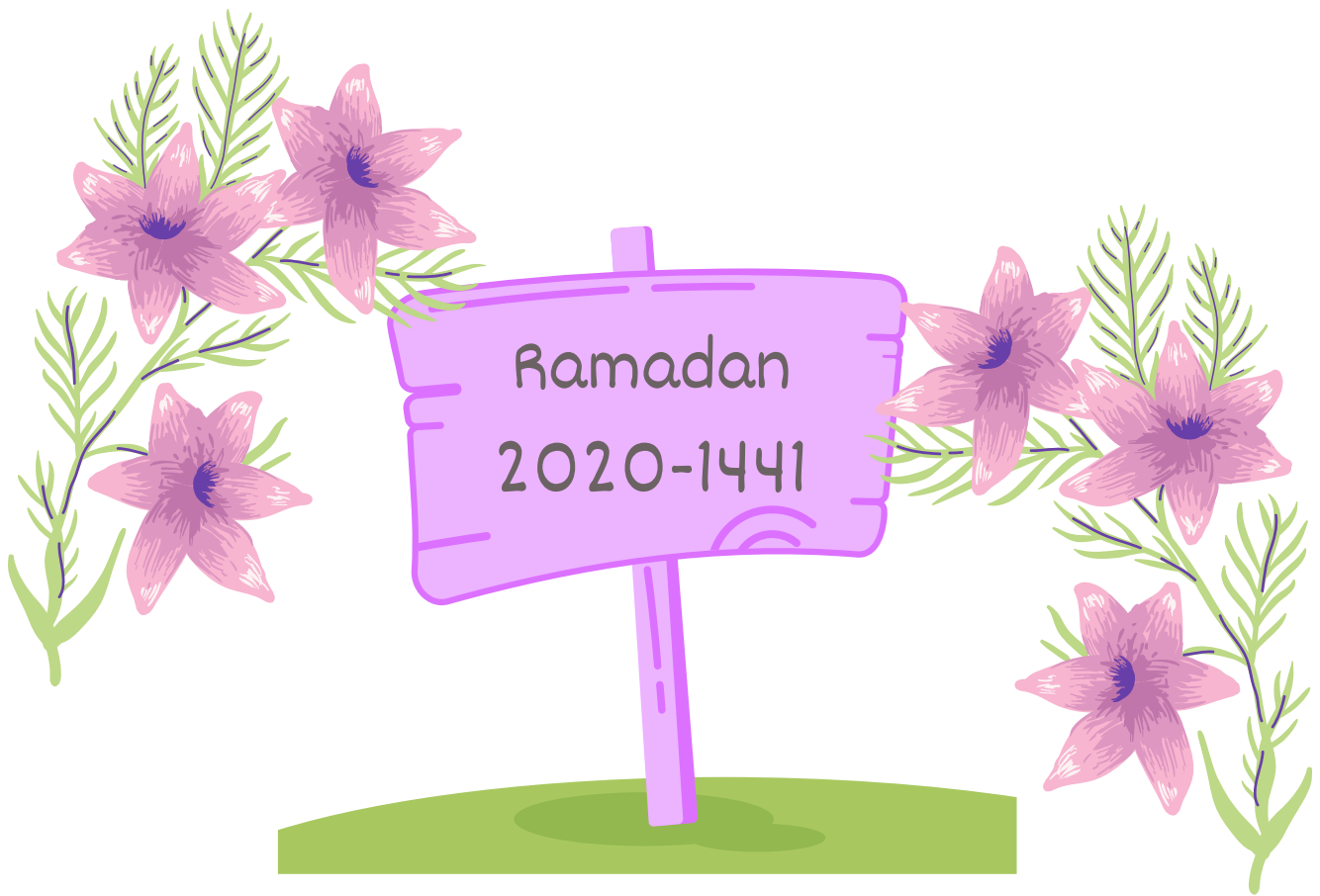
En sommige zusjes zijn, door alle drukte en veranderingen, zelfs vergeten wie ze zelf zijn!  
Dit alles kan ons verdrietig maken, maar ook als moeders kunnen we echt wel het  
beste maken van de Ramadan,

zodat het ook voor ons een maand vol met zegeningen kan zijn - insha'Allah.

Het vraagt, soms alleen wat meer voorbereiding.

En wat meer tijd voor jezelf NEMEN.

En natuurlijk ook een stukje acceptatie dat dit de fase is waar we ons  
momenteel in bevinden en juist te kijken naar de zegeningen en aanbidding die  
hierin zit. Voor sommige wat verstopt, maar de beloning van een moeder, die  
haar kinderen opvoedt en onderwijst omwille van Allah, is groots - insha Allah!



V

Z

Z

M

D

W

Z

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					





D

V

Z

Z

M

D

W

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					





## 1. Je eigen doelen stellen:

Het begint met van te voren goed na te denken over wat jij zelf wilt bereiken deze ramadan.

Het kan zijn dat jouw doel bijvoorbeeld is om de gehele Qur'aan uit te lezen. Prachtig doel en moge Allah dat mogelijk maken.

Maar ga bij jezelf na of dit een realistisch doel is, in de drukte van het moederschap. Wees daarbij eerlijk tegen jezelf.

Ga zo al je doelen na, is het haalbaar en realistisch?

En je doelen hoeven niet perse minder te zijn dan dat ze altijd waren, maar pas ze aan, aan het ritme van jouw dag.

Bedenk welke momenten je eraan kunt besteden.

Lukt het echt om een heel stuk achter elkaar te lezen? En zo ja, wanneer?

Of kan je het beter verdelen in stukjes? Elke keer een paar bladzijdes bijvoorbeeld.

Dat is wat voor mij het beste werkt – alhamdulillah!

Andere doelen kunnen bijvoorbeeld zijn om jouw connectie met de Qur'aan te verbeteren.

Je relatie met Allah te verbeteren of om ook na de Ramadan standvastig(er) te blijven.

Dit is heel persoonlijk, maar wel goed om van te voren over na te denken.

## 2. Je gebeden

De vijf dagelijkse gebeden zijn natuurlijk sowieso verplicht, maar verricht je deze nog niet? Verdiep je er dan in en begin hiermee vanaf de eerste dag van de Ramadan!

Bekijk de 12 sunna gebeden. Op welke tijden worden deze verricht?

Welke tijden zijn goed om extra gebeden te verrichten?

Verdiep je in het nachtgebed.

En bekijk hoe je dit kunt toepassen in jouw drukke leven.







### 3. Je connectie met de Qur'aan verbeteren

Verbeter jouw connectie door het lezen van de Qur'aan, hier meer naar te luisteren, het maken van een dagelijks Qur'aan Dagboek. Probeer in ieder geval dagelijks een moment te vinden om je bezig te houden met de Qur'aan. Op welke manier dan ook, die prettig is voor jou én gemakkelijk vol te houden is.

### 4. Dhikr (het bedenken van Allah)

Denk na over hoe je eigenlijk de gehele dag je tong bezig kunt houden met het doen van dhikr.

SubhanAllah – Alhamdulillah – Allahu Akbar – La ilaha il Allah – stagfirAllah

Tijdens het eten koken, tijdens het opruimen en schoonmaken, tijdens het doen van boodschappen, tijdens het wachten naast het bed van je kindje totdat hij slaapt etc.

Zoveel momenten op een dag die je kunt vullen met zegeningen, als je hier bewust mee omgaat.

Als je enkel je dhikr kan vermenigvuldigen deze maand en daardoor bewuster wordt van Allah én dit doorzet na de Ramadan, dan heb je toch een vrij succesvolle ramadan gehad - insha Allah.

### 5. Je intentie

Wees bewust van je intentie. Waarom doen we de dingen die we doen? Waarom voeden wij onze kinderen met de Islam op? Waarom onderwijzen we ze? Waarom zorgen we ervoor dat er een gezonde iftar op tafel komt?

Waarom vinden we het belangrijk dat we een goed voorbeeld zijn?

Als wij hier over na denken en hier bewust van zijn dan kunnen we altijd alles omwille van Allah doen! Elke handeling die we uitvoeren, van het huishouden tot het opvoeden van onze kinderen tot het zorgen dat onze mannen gezond eten, zelfs tot het slapen zodat we de dag daarna weer uitgerust zijn om al die werkzaamheden weer te verrichten. Beloningen, beloningen, beloningen. En het zorgt er voor dat sommige dingen, die nou eenmaal moeten, makkelijker worden om te doen – insha Allah.



Dua voor het  
verbreken van het vasten

ذَهَبَ الضَّمَامُ وَابْتَلَّتِ العُرُوقُ، وَ ثَبَّتَ الأَجْرُ  
إِنْ شَاءَ اللهُ

De dorst is verdwenen, de aders zijn vochtig  
geworden en de beloning is vastgelegd met  
de wil van Allah.

لَهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِرَحْمَتِكَ  
الَّتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ، أَنْ تَغْفِرَ لِي

‘O Allah, ik vraag bij uw Barmhartigheid,  
die alles omvat, om mij te vergeven”





Bijna zover insha Allah, maar wat kan je al doen vóórdat deze Gezegende Maand van start gaat?

Hier een paar tips ter inspiratie om het jezelf een klein beetje makkelijker te maken - insha Allah.

1. Keer terug naar Allah! Vraag vergeving. Reflecteer over wat je wilt verbeteren aan jezelf qua jouw relatie met jouw Heer! En vergeet ook niet om Allah te vragen om ons de Ramadan te laten bereiken en te zegenen.
2. Begin alvast met het vaker lezen van de Qur'aan! Al is het maar eventjes! Kleine beetjes maken toch veel :- ) walhamdulillaah.
3. Verdiep je in de vrijwillige gebeden en begin er alvast wat toe te voegen aan je dagelijkse routine. Een extra is prima om mee te beginnen!
4. Denk na over hoe je de maand zo gezond mogelijk in kunt gaan en zo gezond mogelijk kunt houden. Maak je menuplanning voor de gehele maand compleet.
5. Bedenk jouw doelen voor deze ramadan en denk na over hoe je deze het beste kunt bereiken.
6. Bespreek met jouw kind(eren) wat zij willen bereiken en wat voor aanbidding zij willen doen deze Ramadan.
7. Denk ook na over de creatieve activiteiten die je met je kind(eren) wilt doen. Bereid het alvast voor, zorg dat je alle materialen in huis hebt.
8. Houd geen grote lente schoonmaak, maar een pre-Ramadan schoonmaak. Dat scheelt je weer schoonmaakwerk in de Ramadan zelf - insha Allah.
9. Zorg dat je eidplanning en natuurlijk de eidcadeautjes al klaar zijn vóórdat de Ramadan begint. Dan hoef je daar niet meer aan te denken.
10. Versier het huis met jouw kind(eren) al voordat de Ramadan begint, dan kunnen jullie je daarna meer focussen op de aanbidding. En je haalt alvast de Ramadan Sfeer in huis - Insha Allah.



# Menu Planning Week 1

Suhur

Iftar

Dag 1

---

---

Dag 2

---

---

Dag 3

---

---

Dag 4

---

---

Dag 5

---

---

Dag 6

---

---

Dag 7

---

---







# Menu Planning Week 2

Suhur

Iftar

Dag 8

---

---

Dag 9

---

---

Dag 10

---

---

Dag 11

---

---

Dag 12

---

---

Dag 13

---

---

Dag 14

---

---





# Menu Planning Week 3

Suhur

Iftar

Dag 15

---

---

Dag 16

---

---

Dag 17

---

---

Dag 18

---

---

Dag 19

---

---

Dag 20

---

---

Dag 21

---

---





# Menu Planning Week 4

Suhur

Iftar

Dag 22 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dag 23 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dag 24 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dag 25 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dag 26 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dag 27 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dag 28 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Menu Planning Laatste dagen & Eid el Fitr

Suhur

Iftar

Dag 29

---

---

Dag 30

---

---

Eid

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Boodschappenlijst

Week 1

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



# Boodschappenlijst

Week 2

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



# Boodschappenlijst

Week 3

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



# Boodschappenlijst

Week 4

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____





# Boodschappenlijst

## Laatste Dagen & Eid el Fitr

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____





Wat wil ik bereiken deze maand?

Wat kan ik doen om dit doel te bereiken?

Welke momenten wil ik hieraan besteden?





# De Qur'aan

"Het Boek dat Wij aan u hebben geopenbaard is vol van zegeningen, laat hen dus over zijn verzen nadenken en laat de verstandigen er lering uit trekken." (Surah 38 : Ayah 29)

"De beste onder jullie zijn degenen die de Koran leren en onderwijzen."

(Boechazi)

"De persoon die bekwaam is met de Koran, is met de eervolle, vrome en rechtvaardige schriftgeleerden (in de hemel). Wat betreft de persoon die de Koran reciteert; ondanks dat het moeilijk is voor hem en ondanks dat hij stottert, hij krijgt twee beloningen."

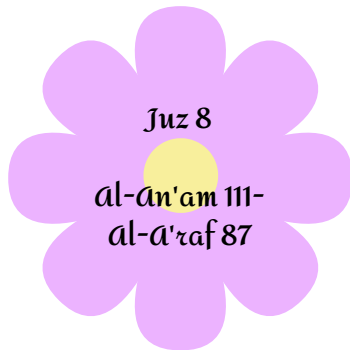
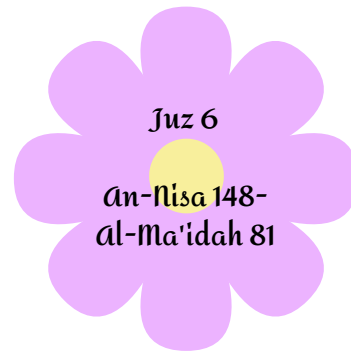
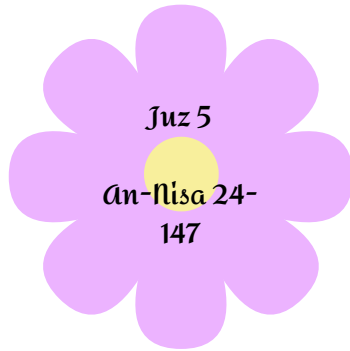
(Boechazi en Moeslim)

"Eenieder die één letter leest uit het Boek van Allah, zal één Hasana (beloning) ontvangen, en één Hasana komt met tien gelijken. Ik zeg niet dat Alif, Lem, Mim een letter is. Voorwaar, Alif is een letter, en Lem is een letter, en Mim is een letter." [5]

(Tirmidhi)

"Tegen de vriend van de Qur'ân zal worden gezegd nadat hij het Paradijs binnengaat: 'Reciteer en stijg op!' Voor elk Vers dat hij reciteert, zal hij één niveau stijgen (in het Paradijs), totdat hij het laatste Vers met hem reciteert (vanuit zijn geheugen)."

(Aboe Dawoed)





Juz 11

Al-Tawbah 93-  
Hud 5

Juz 12

Hud 6-  
Yusuf 52

Juz 13

Yusuf 53-  
Einde Ibrahim

Juz 14

Al-Hijr 1-  
Einde An-Nahl

Juz 15

Al-Isra-  
Al-Kahf 74

Juz 16

Al-Kahf 75-  
Einde Taha

Juz 17

Al-Anbiya 1-  
Einde Al-Hajj

Juz 18

Al-Muminun 1-  
Al-Furqan 20

Juz 19

Al-Furqan 21-  
An-Naml 55

Juz 20

An-Naml 56-  
Al-Ankabut 45



Juz 21

al-Ankabut 46-  
al-Ahzab 30

Juz 22

al-Ahzab 31-  
Yasin 27

Juz 23

Yasin 28-  
Az-Zumur 31

Juz 24

Az-Zumur 32-  
Fussilat 46

Juz 25

Fussilat 47-  
Einde  
al-Jathiya

Juz 26

al-Ahqaf 1-  
adh-Dhariyat 30

Juz 27

adh-Dhariyat 31-  
Einde  
al-Hadid

Juz 28

al-Mudjadilah 1-  
Einde  
at-Tahrim

Juz 29

al-Moelk 1-  
Einde  
al-Mursalat

Juz 30

An-Naba 1:  
Einde  
An-Naas





# Mijn Qur'aan Dagboek



Mijn gekozen  
ayah:

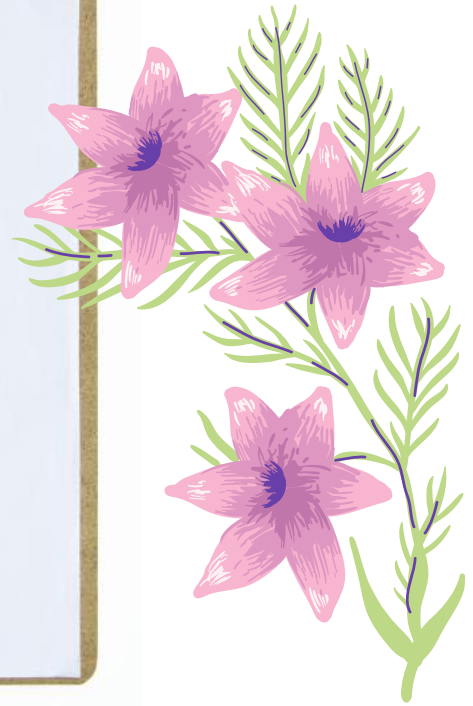
Nederlandse  
Vertaling:

Tafsir:

Mijn Arabische  
Woorden:

Persoonlijke  
reflectie:





Wat ging er goed afgelopen dagen?

---

---

---

Wat kan nog beter?

---

---

---

Hoe kan ik dat doen?

---

---

---

Wat wil ik de komende dagen bereiken?

---

---

---





Mijn  
Reflectie

Dag 11-20

Wat ging er goed afgelopen dagen?

---

---

---

Wat kan nog beter?

---

---

---

Hoe kan ik dat doen?

---

---

---

Wat wil ik de komende dagen bereiken?

---

---

---





Mijn  
Reflectie

Dag 21-30

Wat ging er goed afgelopen dagen?

---

---

---

Wat kan nog beter?

---

---

---

Hoe kan ik dat doen?

---

---

---

Wat wil ik de komende dagen bereiken?

---

---

---





# Mijn Reflectie

De Ramadan  
is ten einde  
gekomen



Wat ging er goed in de maand Ramadan?

---

---

---

Hoe kan ik dit vast blijven houden na deze maand?

---

---

---

Wat kan ik de komende periode doen om mijn aanbidding te verbeteren?

---

---

---

Wat zijn mijn Islamitische doelen voor de komende periode?

---

---

---





# Waar ben ik Allah dankbaar voor?

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Dag 5

Dag 6







## Waar ben ik Allah dankbaar voor?

Dag 7

Dag 8

Dag 9

Dag 10

Dag 11

Dag 12





## Waar ben ik Allah dankbaar voor?

Dag 13

Dag 14

Dag 15

Dag 16

Dag 17

Dag 18





## Waar ben ik Allah dankbaar voor?

Dag 19

Dag 20

Dag 21

Dag 22

Dag 23

Dag 24





## Waar ben ik Allah dankbaar voor?

Dag 25

Dag 26

Dag 27

Dag 28

Dag 29

Dag 30



